

Liceo "Jacopone da Todi"
Largo Martino I 1 – 06059 Todi (PG)



**Programma Svolto per
la disciplina
SCIENZE MOTORIE**

classe 5BU
a.s. 2024/2025

- Le capacità motorie
- La resistenza e test scritto
- Il cuore e la resistenza sportiva
- Allenamento di resistenza e test pratico
- Sport da prestazione e capacità coordinative
- Tennis tavolo: i fondamentali
- Pallavolo: i fondamentali
- Basket: i fondamentali
- Calcio a 5: i fondamentali
- CLIL: il crossfit.

Ed.Civica

- I social network: un corretto utilizzo

Alessio Bianchi